





# 10月給食だより



スポーツの秋、食欲の秋です。活動量、食欲が共に増すこの時期は子ども達が心身共に成長します。外で十分に体を動かし、食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食をなくすチャンスです。「おなかが減った」と言う状態で食事が摂れるようにしましょう。秋は美味しい食べ物が沢山あります。秋の味覚を楽しみ、いろいろな食べ物を食べましょう。また、朝晩の冷えが増してくるので、体を冷やさず、のどを痛めないようにしましょう。

## 秋の野菜と果物

さつまいも	イモ類の中でも非常に多くの食物繊維が含まれており、腸内環境を整えてくれます。	
里芋	多く含まれる栄養素はカリウムで、体内の水分量を調整しナトリウムによる血圧の上昇を抑えてくれます。	
チンゲン菜	免疫力を活性化し、風邪を予防する効果があります。また、くせがないのでどんな料理にも合います。	
きのこ	食物繊維が豊富で生活習慣病や便秘の予防に効果があります。	
りんご	腸を整える働きがあり、下痢の時はすりおろし、便秘の時は丸ごと食べる事がすすめられています。果肉より皮の部分に栄養が多く含まれています。	
ぶどう	エネルギー変換の速い糖質で、脳と体の疲労回復に効果があります。	



旬の食材は、おいしく栄養価も高いため、身体にとっても良いです。心がけて食べるようにしましょう。



## 新米の美味しい季節です

米は味が淡白なため、和食はもちろん洋食、中華どんなおかずとも相性がよいです。米の品種は300種もあるようですが、人気があるのはほんの一握りで、品種により特徴がちがいます。ご飯は粒なのでよく噛んで食べる事で、生活習慣病になりにくいと言われていています。新米は水分量が多いため、炊く時は水加減をいつもより少なめにして炊きましょう。

## 秋の味覚

魚・・・さんま、さば、いわし、かんぱち  
きのこ・・・しいたけ、しめじ、まつたけ  
他・・・栗、れんこん、柿、梨

